



Universidade de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



Prevalência e características sociodemográficas dos praticantes de corrida em Portugal

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde

Orientador: Professor Doutor Pedro Jorge do Amaral de Melo Teixeira

Presidente do Júri

Professora Doutora Maria de Fátima Marcelina Baptista

Vogais

Professor Doutor Pedro Jorge do Amaral de Melo Teixeira

Professor Doutor António João Labisa da Silva Palmeira

Professor Doutor Diogo dos Santos Teixeira

Marco André Ribeiro Santos

2017

Agradecimentos

Ao Professor Pedro Teixeira, pela inspiração e oportunidade dada para realizar um projeto numa área que me interessa particularmente.

Aos Professores António Palmeira e Hugo Pereira, por todo o conhecimento e conselhos transmitidos, que possibilitaram que esta dissertação avançasse de uma forma mais eficiente e objetiva.

Aos meus colegas Kyrlo e Pedro, por todos os momentos, conhecimentos e ideias partilhadas.

À minha família, pela motivação para a realização deste mestrado, por nunca me terem deixado desviar o foco do objetivo. Um agradecimento especial à minha irmã, por todo o apoio e força que me deu e que foi fundamental para conseguir realizar o trabalho agora apresentado.

Índice

Índice de tabelas.....	6
Siglas e acrónimos	8
Resumo	9
Abstract.....	10
Introdução	11
Revisão de literatura	14
1. Atividade física e exercício: Definição e conceitos chave.....	14
2. O sedentarismo e a importância da prática de exercício físico	15
3. Hábitos de atividade física no contexto europeu	17
4. Atividade física em Portugal: Dados e factos conhecidos	18
5. O fenómeno da prática de corrida.....	22
6. A prática de corrida em Portugal	24
Objetivos e método	25
1. Objetivos	25
2. Método	25
a) Amostra.....	26
b) Instrumento de avaliação e recolha de dados.....	26
c) Processo de desenvolvimento do questionário	27
d) Aplicação dos questionários	27
e) Análise estatística.....	28

Resultados	29
a) Prevalência da prática de corrida	29
b) Diferenças entre praticantes de corrida e não praticantes fisicamente ativos...	32
c) Influência das características sociodemográficas na prática de corrida	34
Discussão	41
Conclusão.....	47
Referências bibliográficas.....	50
Anexos	58
Questionário utilizado pela GFK no âmbito do estudo realizado para a FPC	59

Índice de tabelas

Tabela 1- Comportamentos sedentários de acordo com a faixa etária e o género	19
Tabela 2 - Comportamentos de atividade física leve de acordo com a faixa etária e o género ...	19
Tabela 3 - Comportamentos de atividade física moderada de acordo com a faixa etária e o género.....	20
Tabela 4 -Comportamentos de atividade física vigorosa de acordo com a faixa etária e o género	20
Tabela 5 - Prevalência de prática de corrida, valores totais	29
Tabela 6 - Prevalência de prática de corrida em função do género	30
Tabela 7 - Prevalência de prática de corrida em função da faixa etária.....	30
Tabela 8 - Prevalência de prática de corrida em função do estatuto socioeconómico	31
Tabela 9 - Prevalência de prática de corrida em função da composição do agregado familiar ...	31
Tabela 10 - Prática de corrida regular em indivíduos fisicamente ativos	32
Tabela 11 - Prática de corrida nos indivíduos fisicamente ativos de acordo com o género	33
Tabela 12 - Prática de corrida nos indivíduos fisicamente ativos de acordo com a faixa etária..	33
Tabela 13 - Prática de corrida nos indivíduos fisicamente ativos de acordo com o Estatuto socioeconómico.....	34
Tabela 17 - Preferência de companhia na prática de corrida por género	36
Tabela 18 - Preferência de companhia na prática de corrida por faixa etária	36
Tabela 19 - Preferência de companhia na prática de corrida por estatuto socioeconómico	36
Tabela 20 - Utilização de tecnologia na prática de corrida por género.....	37
Tabela 21 -Utilização de tecnologia na prática de corrida por faixa etária.....	38

Tabela 22 - Utilização de tecnologia na prática de corrida por estatuto socioeconómico	38
Tabela 23 - Participação em provas de corrida por género.....	39
Tabela 24 - Participação em provas de corrida por faixa etária.....	39
Tabela 25 - Participação em provas de corrida por estatuto socioeconómico	40

Siglas e acrónimos

ACSM – American College of Sports Medicine

AHA – American Heart Association

EEA – European Athletics Association

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

FPC – Fundação Portuguesa de Cardiologia

HHS – Department of Health and Human Services

INE – Instituto Nacional de Estatística

IPAM – Instituto Português de Administração e Marketing

ONAFD – Observatório Nacional de Atividade Física e Desporto

P.A.N.O – Physical Activity, Nutrition and Obesity

Resumo

O ser humano foi concebido para se mover, no entanto, apesar do movimento estar na sua natureza, uma parte significativa da população não pratica os níveis de atividade física recomendados, havendo atualmente uma predominância de indivíduos sedentários. Neste contexto a corrida, devido às suas características, pode ser vista como uma forma eficaz de contrariar esta tendência.

Esta dissertação tem como objetivo contribuir para a caracterização sociodemográfica dos praticantes de corrida em Portugal e para o cálculo da prevalência da prática de corrida na população Portuguesa, em valores totais e por grupos sociodemográficos. Pretende ainda contribuir para a análise de eventuais diferenças sociodemográficas entre corredores e não corredores “ativos”, através da análise dos resultados de um inquérito preparado para a Fundação Portuguesa de Cardiologia, aplicado a uma amostra representativa da população Portuguesa.

Desta forma, através de um estudo exploratório e recorrendo à estatística descritiva, sumariamente os resultados indicam que na população portuguesa a prevalência de praticantes de corrida é de 8,5%. Analisando por género, existe uma prevalência de 12,2% de elementos do sexo masculino, 23,60% pertencem à faixa etária dos 18-24 anos, 19,6% inserem-se no estatuto socioeconómico “A/B”, e 14,7% têm um agregado familiar composto por 3 pessoas.

Este trabalho evidencia a necessidade de desenvolver estudos adicionais que permitam conhecer melhor as motivações subjacentes à prática de atividade física, e em especial à prática de corrida, avaliando o seu impacto na manutenção de hábitos de vida saudáveis.

Palavras chave: Atividade física; exercício físico; sedentarismo; corrida.

Abstract

The human body was designed to move, however, even though movement is in its nature, a substantial part of the population doesn't attain the recommended level of physical activity, being most individuals sedentary. This thesis aims to help define the socio-demographic profile of runners in Portugal and to estimate the prevalence of running among the Portuguese population. It also aims to contribute to the analysis of potential socio-demographic differences between runners and other active individuals who don't run, through the analysis of a questionnaire prepared for the Portuguese Cardiology Foundation, and applied to a representative sample of the Portuguese population.

This way, with the help of an exploratory study and descriptive statistics, the results point to a prevalence of 8.51% runners in the population. 12,2% are males, 23,6% are aged between 18 and 24, 19,6% are in the socio-economic "A/B" group, and 14,7% belong to a household of 3 people.

This work demonstrates the need to develop further studies in order to better understand the underlying motivations for the practice of physical activity, more specifically running, assessing their impact in keeping healthy lifestyles.

Keywords: *physical activity; exercise; sedentarism; running;*

Introdução

A atividade física é uma característica presente na vida de todos os seres humanos, sendo realizada no contexto das suas rotinas diárias e produzindo movimento com consequente gasto de energia. Apesar desta presença constante, a quantidade de atividade física realizada depende de vários fatores, sendo influenciada pelo estilo de vida de cada um e variando de indivíduo para indivíduo, podendo também variar consideravelmente para uma mesma pessoa ao longo de um determinado período de tempo (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Atualmente é amplamente reconhecido que baixos níveis de atividade física têm impacto negativo no bem-estar físico e mental, contudo, grande parte das pessoas continua a não se envolver na sua prática regular (Springer, Lamborn, & Pollard, 2013).

O sedentarismo, aliado aos hábitos alimentares, tem vindo a contribuir para o aumento do número de pessoas com excesso de peso. Existem, no entanto, evidências muito positivas no que diz respeito aos benefícios da atividade física para a inversão desse cenário, destacando-se o impacto positivo da mesma em vários parâmetros de saúde, quer física quer mental, tanto no imediato como a longo termo (Ferkel, Judge, Stodden, & Griffin, 2014).

Ainda que os comportamentos sedentários sejam cada vez mais uma realidade da sociedade moderna, ultimamente têm vindo a surgir evidências de que os indivíduos estão a tornar-se mais conscientes e tentam contrariar esta tendência promovendo hábitos de vida saudáveis, tanto ao nível da alimentação como da prática de exercício físico. É nesse contexto que a prática de corrida, assume particular relevância (Buman, Omlil, Giacobbi, & Brewer, 2008).

Atualmente, a corrida é cada vez mais uma alternativa para os atletas recreativos, ajudando-os a melhorar a forma física e em simultâneo integrando-os numa subcultura que sustenta esta prática, onde os indivíduos se relacionam e suportam entre si. Este grupo de corredores aparenta ter características únicas que merecem ser estudadas no seu contexto, distinguindo-os dos atletas de alta competição (Buman et al., 2008).

A presente dissertação tem como objetivos: 1) contribuir para a caracterização sociodemográfica dos praticantes de corrida, através do calculo da prevalência da prática de corrida na população Portuguesa, em valores totais e por grupos sociodemográficos; 2) verificar se existem diferenças sociodemográficas entre corredores e pessoas “ativas” não-corredoras, e; 3) caraterizar o praticante de corrida, fazendo uso de uma base de dados referente a uma amostra representativa da população Portuguesa (dados recolhidos pela GfK para a Fundação Portuguesa de Cardiologia).

Esta dissertação está organizada em 8 capítulos que integram genericamente os seguintes conteúdos:

- I. Introdução: enquadramento global sobre a temática a estudar;
- II. Revisão de literatura: definições, conceitos-chave e principais conclusões obtidas no âmbito de outros estudos realizados sobre as temáticas do exercício e atividade física; sedentarismo; hábitos de atividade física no contexto europeu e mais especificamente em Portugal e o fenómeno da prática de corrida, em particular no contexto português;
- III. Objetivos e método: descreve os objetivos definidos para a presente dissertação, bem como o método utilizado para a recolha dos dados analisados;

- IV. Análise estatística e apresentação de resultados: descrição dos resultados após a aplicação de técnicas de estatística descritiva;
- V. Discussão dos resultados: análise crítica dos resultados apurados, cruzando-os com a bibliografia consultada;
- VI. Conclusões: recomendações sobre possíveis desenvolvimentos desta temática;
- VII. Bibliografia: lista de artigos e páginas web consultados;
- VIII. Anexos: modelo de questionário aplicado pela GfK, no âmbito do inquérito para a Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Revisão de literatura

1. Atividade física e exercício: Definição e conceitos chave

“Atividade física é definida como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e que resulta em dispêndio de energia.”

(Caspersen et al., 1985)

A realização de atividade física é uma constante na vida de todos os seres humanos, por exemplo através da execução de tarefas da vida diária que implicam a produção de movimentos corporais que consomem energia, no entanto, a quantidade de atividade física realizada é influenciada por inúmeros fatores, podendo variar de pessoa para pessoa e até para um mesmo indivíduo ao longo de um determinado período de tempo (Caspersen et al., 1985).

Muitas vezes referimo-nos à atividade física como “exercício”, mas na verdade este é uma subcategoria da atividade física, sendo descrito como uma atividade planeada, estruturada e repetitiva, com o objetivo de melhorar a condição física. Há ainda o conceito de desporto, que pode ser definido como um conjunto de atividades físicas organizadas, nas quais indivíduos ou equipas competem entre si, recorrendo a competências específicas. Por outro lado, as atividades recreativas são aquelas que as pessoas fazem nos seus tempos livres, e podem incluir atividades físicas, competitivas ou não, tais como a jardinagem, caminhadas, corrida, etc... (Ball, Bice, & Parry, 2014).

2. O sedentarismo e a importância da prática de exercício físico

O ser humano foi concebido para se mover. Desde os tempos mais ancestrais que os indivíduos se viram obrigados a ter que se movimentar para caçar, colher frutos ou cultivar os seus campos, no entanto, este cenário tem vindo a mudar substancialmente. Com o aparecimento de máquinas que assumiram um papel determinante ao substituir o Homem na execução de tarefas fisicamente exigentes e de alto dispêndio energético, tanto em casa como nos locais de trabalho, ao longo dos séculos assistiu-se a uma redução do tempo despendido em atividades físicas. Surgiu assim o conceito de sedentarismo e de “Homo-Sedentarius”, expressão associada ao hábito que as pessoas têm de passar longos períodos de tempo sentadas (“Sedere in” – termo latim para “Sentar”) (González-Gross & Meléndez, 2013).

Nos tempos modernos a tecnologia tem um papel ainda mais determinante no estilo de vida dos indivíduos. Devido à evolução da ciência e da tecnologia nas décadas recentes, os transportes e as comunicações estão otimizados de forma a tornar o dia-a-dia o mais prático e conveniente possível, o que tem impacto direto nos níveis de atividade física e, consequentemente, na saúde das populações. Se por um lado cada vez mais pessoas têm acesso a um estilo de vida mais conveniente, por outro lado esta conveniência promove maiores níveis de sedentarismo (Noorbhai, 2013).

É assim particularmente relevante o conjunto de evidências que indicam que a saúde, uma das principais componentes da qualidade de vida, pode ser alcançada e mantida através da prática de atividades físicas que influenciam positivamente a condição física e mental, contribuindo para a prevenção de vários problemas associados aos estilos de vida modernos, através da redução dos níveis de sedentarismo. É sabido que o estilo de vida influencia o estado global de saúde de uma pessoa, quer através da prática de comportamentos de risco (por exemplo

consumo de drogas, álcool, etc.), quer decorrente dos hábitos alimentares e da prática de atividades de lazer, incluindo a atividade física. Nesse âmbito, a falta de atividade física e o sedentarismo podem levar ao excesso de peso, à obesidade e a outras doenças crônicas que têm um impacto negativo da qualidade de vida dos indivíduos e, conseqüentemente afetam negativamente as sociedades (Georgian & Lorand, 2015).

Por tudo isto, é cada vez mais importante definir e implementar estratégias que estimulem os indivíduos para prática de atividade e exercício físico, por exemplo através de programas educacionais que atendam às especificidades das populações (Ferkel et al., 2014).

De acordo com as orientações do American College of Sports Medicine (ACSM) (Garber et al., 2011) e da American Heart Association (AHA), a quantidade mínima de exercício recomendada para um indivíduo ser considerado fisicamente ativo passa por realizar 30 minutos de atividade física de intensidade moderada cinco dias por semana. Do mesmo modo, o Department of Health and Human Services (HHS) define que a quantidade de exercício terá que ser no mínimo de 150 minutos de atividade moderada por semana.

Importa referir que, apesar da prevalência de comportamentos sedentários na sociedade moderna, é notório o aparecimento de uma consciência coletiva que procura contrariar esta realidade, tendo como propósito a promoção de hábitos de vida saudáveis ao nível da alimentação e da prática de exercício físico. É nesse contexto que assume particular relevância a prática de corrida recreativa e a popularidade que a mesma alcançou nos tempos recentes (Buman et al., 2008).

3. Hábitos de atividade física no contexto europeu

Com vista à caracterização dos hábitos de atividade física da população europeia, foi realizada uma sondagem pelo Eurobarómetro (European Union, 2014) cujos resultados foram publicados em março de 2014. O inquérito que suportou o referido estudo foi aplicado nos 28 Estados Membro da União Europeia, no final de 2013. Incluiu entrevistas presenciais a 27919 pessoas de diferentes grupos sociais e demográficos, seguindo a metodologia habitual dos inquéritos do Eurobarómetro¹.

Globalmente, pode observar-se que 59% dos cidadãos da União Europeia afirmam que nunca ou raramente praticam exercício, enquanto que os restantes 41% afirmam que o fazem pelo menos uma vez por semana.

Ao analisar por regiões, verifica-se que a Europa do Norte é fisicamente mais ativa que o Sul e o Leste. Por exemplo, na Suécia 70% dos inquiridos afirmam que praticam exercício pelo menos uma vez por semana, e na Dinamarca esta percentagem é de 68%. Seguem-se a Finlândia (66%), os Países Baixos (58%), e o Luxemburgo (54%). No extremo oposto, observa-se que na Bulgária 78% dos indivíduos nunca praticam exercício ou fazem desporto. Seguem-se Malta (75%), Portugal (64%), Roménia (60 %) e Itália (60 %).

Analisando mais detalhadamente os resultados para Portugal, pode observar-se que, quando é colocada a questão “Com que frequência faz desporto ou pratica exercício?”, apenas 8% da população afirma que o faz regularmente, 20% responde que o faz com alguma

¹ Cada inquérito do Eurobarómetro consiste em aproximadamente 1000 entrevistas presenciais por país.

regularidade, 8% afirma que o faz raramente, enquanto que 64% da população afirma nunca fazer.

4. Atividade física em Portugal: Dados e factos conhecidos

No contexto nacional, e com o objetivo de conhecer mais detalhadamente os hábitos de atividade física, o Observatório Nacional de Atividade Física e Desporto (ONAFD) publicou um relatório em 2011 que procurou fazer a caracterização dos mesmos. O referido relatório, intitulado “Livro verde da atividade física”, apresenta os resultados de um estudo baseado numa amostra representativa da população portuguesa, de 18 distritos, que inclui 5231 participantes com registos válidos de atividade física. Estes, foram divididos nas categorias de jovens, adultos e idosos, sendo a sua atividade física avaliada através de acelerometria, utilizando um equipamento específico que mede as acelerações de movimentos humanos habituais. Durante o estudo, os participantes utilizaram um acelerómetro sobre a anca direita durante quatro dias consecutivos, nomeadamente em dois dias de semana e dois dias de fim-de-semana (Baptista et al., 2011).

Os dados apurados foram considerados válidos para os dias com um registo de pelo menos 600 minutos (10 horas), correspondente ao período mínimo diário de utilização do acelerómetro, destacando-se os resultados apresentados nas tabelas seguintes:

Tabela 1- Comportamentos sedentários de acordo com a faixa etária e o género

	Jovens		Adultos		Idosos	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Comportamentos Sedentários	Valores mais baixos em relação aos adultos e idosos	Valores mais baixos em relação às idosas	Valores mais elevados, em comparação com os jovens	Valores mais baixos em relação às idosas	Valores mais elevados em relação aos jovens	Valores mais elevados que as jovens e adultas
	De acordo com o género, observa-se que os homens adultos e idosos apresentam mais tempo de comportamento sedentário relativamente às mulheres, enquanto que nos jovens observa-se precisamente o contrário.					

Tabela 2 - Comportamentos de atividade física leve de acordo com a faixa etária e o género

	Jovens		Adultos		Idosos	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Atividade Física Leve	Valores mais elevados em relação aos adultos e idosos	Valores mais baixos em relação às adultas, mas mais elevados em relação às idosas	Valores mais elevados em relação aos idosos, mas mais baixos em relação aos jovens	Valores mais elevados em relação às jovens e idosas	Valores mais baixos que os jovens e adultos	Valores mais baixos em relação às jovens e adultas
	De acordo com o género, verifica-se que as mulheres adultas e idosas realizam mais tempo de atividades físicas leves comparativamente com os homens. Nos jovens, os homens despendem mais tempo neste tipo de atividade do que as mulheres.					

Tabela 3 - Comportamentos de atividade física moderada de acordo com a faixa etária e o género

	Jovens		Adultos		Idosos	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Atividade Física Moderada	Valores mais elevados que os idosos	Valores mais baixos em relação às adultas, mas mais elevados em relação às idosas	Valores mais elevados que os idosos	Valores mais elevados em relação às jovens e idosas	Valores mais baixos que os jovens e adultos	Valores mais baixos que as jovens e adultas
	De acordo com o género, verifica-se que os homens apresentam valores superiores relativamente às mulheres em todos os escalões etários.					

Tabela 4 -Comportamentos de atividade física vigorosa de acordo com a faixa etária e o género

	Jovens		Adultos		Idosos	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Atividade Física Vigorosa	Valores mais elevados em relação aos adultos e idosos	Valores mais elevados em relação às idosas	Valores mais elevados em relação aos idosos, mas mais baixos em relação aos jovens	Valores mais elevados em relação às idosas	Valores mais baixos que os jovens e adultos	Valores mais baixos que as jovens e adultas
	De acordo com o género, os homens jovens e adultos despendem mais tempo por dia em atividade física vigorosa do que as mulheres, enquanto nos idosos não são observadas diferenças entre homens e mulheres.					

No que se refere aos totais de atividade física, ou seja, ao somatório da atividade física leve, moderada e vigorosa, expressa em minutos e em passos por dia, constata-se que os valores

mais elevados são observados nos jovens masculinos e nas mulheres adultas, sendo as pessoas idosas as que apresentam os valores mais baixos (Baptista et al., 2011).

Assim, de acordo com Baptista et al. (2011), de uma forma global pode concluir-se que:

- A população jovem masculina, numa faixa etária de 10 – 11 anos, de todas as regiões de Portugal continental, apresenta resultados que indicam ser, na sua maioria, suficientemente ativa, ou seja, os indivíduos realizam pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada e vigorosa;
- Já a população feminina apresenta valores inferiores, não atingindo, na sua maioria, os 60 minutos diários de atividade física de intensidades moderada e vigorosa;
- Relativamente à população adulta de todas as regiões de Portugal continental, pode observar-se que cumpre, apesar de serem valores mesmo no limite, os 30 minutos de atividade física de intensidade moderada ou vigorosa, sendo assim suficientemente ativa. Nos homens verifica-se uma prevalência de 76,7 % e nas mulheres uma prevalência de 63,7 %;
- Na população idosa observa-se uma menor prevalência de pessoas suficientemente ativas. Nos homens verifica-se uma prevalência de 44,6 % e nas mulheres uma prevalência de 27,8 %;
- Os habitantes do Alentejo e Algarve apresentam valores de atividade física inferiores aos do Norte, Centro e de Lisboa.

5. O fenómeno da prática de corrida

A corrida começou por ser uma atividade desportiva praticada quase exclusivamente por atletas em contexto competitivo, em pistas privadas, clubes, ou como atividade extracurricular em escolas e universidades. Atualmente, pelo contrário, ganhou popularidade e é um passatempo de milhões de pessoas um pouco por todo o mundo, que a praticam de forma meramente recreativa. Assim, nos dias de hoje existem vários tipos de praticantes de corrida ou corredores, desde atletas profissionais que correm com objetivos definidos numa vertente competitiva, até aqueles que correm apenas pelo prazer de fazer exercício físico, numa vertente mais recreativa (Scheerder, Breedveld, & Danchev, 2015).

À semelhança do que aconteceu com outras modalidades desportivas, a corrida deixou de ter um carácter meramente formal e competitivo, para passar a ser também uma atividade recreativa onde atitudes mais informais são aceites. Desta forma, a corrida deixou de ser uma modalidade meramente competitiva praticada por um número pequeno de atletas de topo, para passar a ser uma modalidade que atrai milhões de praticantes em todo o mundo, sendo vulgarmente conhecida como “jogging”, saindo da esfera das pistas privadas e passando para o domínio público, praticada em parques, na rua e em passeios urbanos (Paunonen (2009), Van Bottenburg (2006) e Bale (2004)).

As características da corrida tornam-na particularmente adequada aos ritmos acelerados da vida em cidade, o que contribuiu também para a tornar um símbolo de estatuto social através da associação a valores como o bem-estar pessoal e saúde, tornando-a atrativa para indivíduos de estatutos socioeconómicos mais elevados (Scheerder et al., 2015).

O corredor recreativo é um corredor não profissional, que se desloca para fora da sua comunidade com o propósito de participar em corridas (McGehee, Yoostik, e Cárdenas, (2003).

Os estudos de Slay, Hayaki, Napolitano, & Brownell (1998) e Ridinger, Funk, Jordan, & Kaplanidou (2012), mostram que as razões que levam os corredores recreativos a iniciarem-se nesta prática são a procura da melhoria da condição física, do bem-estar psicológico, da superação e da possibilidade de alcançar objetivos pessoais.

O estudo de (Scheerder et al., 2015) também evidencia que são inúmeros os motivos que levam as pessoas a praticar corrida recreativa, sendo que as opções “ficar em forma”, “perder peso” e “aliviar o stress” estão entre as mais relatadas. Estes autores referem ainda que a maioria dos corredores prefere a corrida devido à sua flexibilidade e simplicidade, mas também porque esta é uma modalidade bastante acessível, sem necessidade de grandes investimentos financeiros.

Desde a década de 80 que as provas de corrida viram a sua popularidade aumentar significativamente. Provas como a maratona viram o número de participantes mais do que triplicar até à primeira década de 2000, tendo também os resultados obtidos pelos participantes registado uma melhoria significativa ao longo dos últimos 20 anos. Torna-se bastante evidente que este crescimento se deve substancialmente ao aumento do número de corredores recreativos, que optam por correr devido a razões não competitivas, mas antes com o propósito de alcançar objetivos pessoais, de superação, de aumento da autoestima e realização pessoal (Buman et al., 2008).

Segundo (Goodsell, Harris, & Bailey, 2013), constata-se que as pessoas consideram a corrida como uma modalidade desportiva acessível e agradável o que, quando associado aos benefícios que a mesma tem em termos de saúde, pode ajudar a explicar o aumento global da sua popularidade, nomeadamente em Portugal, justificando assim a realização de estudos mais detalhados que permitam uma melhor compreensão deste fenómeno.

6. A prática de corrida em Portugal

De acordo com Ferreira, Machado, Coelho & Coelho, (2014), num estudo realizado pelo Instituto Português de Administração e Marketing (IPAM), a corrida é hoje em dia uma atividade praticada por um número cada vez maior de pessoas e aparenta estar em constante crescimento.

Este estudo foi baseado num inquérito online realizado nos meses de abril e maio de 2014, que obteve um total de 840 respostas (cerca de 30% dos respondentes não completaram o inquérito na totalidade, deram respostas inválidas ou afirmaram que não praticaram corrida nos últimos doze meses, sendo por isso excluídos deste estudo). A população-alvo visou os grupos de corredores que visitam sites e páginas de Facebook relacionadas com a corrida e o bem-estar.

Das 583 respostas completas, 91,6% correspondem a indivíduos que correram nos últimos 30 dias.

Segundo este estudo, a corrida é o 4.º desporto mais praticado em Portugal, sendo que à data do mesmo a maioria dos corredores tinha menos de 35 anos e era principalmente do sexo masculino, preferindo praticar corrida em circuito urbano e correndo mais de duas vezes por semana. Estas pessoas afirmaram também que as 3 principais motivações para correr são: o bem-estar; a saúde; e manter a forma física.

Objetivos e método

1. Objetivos

Tendo em conta:

- O crescimento exponencial da prática da corrida recreativa;
- O reduzido número de estudos científicos sobre este fenómeno em Portugal; e
- A importância de compreender melhor o perfil do praticante de corrida português, bem como os padrões de prática desta modalidade no país;

Pretende-se com este trabalho contribuir para um melhor conhecimento desta prática desportiva no contexto nacional, através do estudo: 1) da prevalência da prática de corrida na população Portuguesa, em valores totais e por grupos sociodemográficos; 2) da existência de diferenças sociodemográficas entre corredores e pessoas “ativas” não-corredoras, e; 3) da prática de corrida em Portugal.

2. Método

O presente trabalho integra um estudo exploratório e descritivo sobre os hábitos de prática de corrida dentro da população considerada como sendo fisicamente ativa.

Para este efeito, foi analisado um conjunto de dados recolhidos no âmbito de um estudo previamente realizado para a Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) sobre os hábitos de atividade física dos portugueses, tendo este estudo a colaboração da Faculdade de Motricidade Humana para a definição das perguntas associadas à atividade física.

a) Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 8251 indivíduos, com idade igual ou superior a 18 anos, residentes em Portugal continental. Os indivíduos foram selecionados através do método de quotas, com base numa matriz que cruzou as variáveis sexo, idade, região e habitat/dimensão dos agregados populacionais. Desta forma, a partir de uma matriz inicial de região e habitat, foi selecionado aleatoriamente um número significativo de pontos de amostragem, onde foram realizadas entrevistas através da aplicação das quotas referidas. Através do cruzamento destas variáveis garantiu-se uma distribuição proporcional da amostra em relação à população portuguesa em geral. As quotas foram definidas de acordo com os dados do Recenseamento Geral da População (2011) do Instituto Nacional de Estatística (INE).

b) Instrumento de avaliação e recolha de dados

A recolha de dados para a realização deste estudo foi feita através de um questionário desenvolvido especificamente para o efeito (modelo em anexo).

O questionário é composto por 15 questões, no entanto, neste estudo apenas serão consideradas as respostas no âmbito das que se relacionam com a prática de corrida, designadamente:

1. Nos últimos 3 meses, praticou corrida com alguma regularidade?
2. Nos últimos 12 meses, participou em provas populares de corrida (por exemplo, maratonas ou meias-maratonas urbanas, Corrida de São Silvestre, etc.)?
3. E, habitualmente, costuma correr sozinho ou acompanhado?
4. Que equipamentos tecnológicos utiliza quando corre?

Cada uma destas questões foi cruzada com as variáveis género, idade, estatuto socioeconómico e número de pessoas constituintes do agregado familiar.

- Género – agrupa os indivíduos em 2 grupos: masculino e feminino.
- Idade – agrupa os indivíduos em 6 faixas etárias: 18-24 anos; 25-34 anos; 35-44 anos; 45-54 anos; 55-64 anos e 65 ou mais anos.
- Estatuto socioeconómico – classifica os indivíduos em 4 grupos: A/B, com rendimentos até €20.000; C, com rendimentos até €40.000; D, com rendimentos até €80.000 e E, com rendimentos superiores a €80.000, de acordo com os escalões de IRS em vigor para o ano de 2015.
- Agregado familiar – agrega os indivíduos em 5 grupos, de acordo com o número de pessoas constituintes do agregado familiar: 1 pessoa; 2 pessoas; 3 pessoas; 4 pessoas e 5 ou mais pessoas.

c) Processo de desenvolvimento do questionário

O questionário aplicado foi construído pelo grupo de investigação *Physical Activity, Nutrition and Obesity* (PANO) da Faculdade de Motricidade Humana (FMH) da Universidade de Lisboa. Foi especificamente desenhado com o propósito de recolher dados atuais sobre a prática de atividade física em Portugal, tendo em conta as experiências anteriores deste grupo de investigação.

d) Aplicação dos questionários

A recolha de informação para este estudo foi realizada através de entrevista telefónica, direta e pessoal, de forma a garantir a total privacidade dos inquiridos. A informação foi

recolhida tendo por base o questionário mencionado anteriormente. Cada entrevista teve uma duração aproximada de 10 minutos, tendo sido realizada pela empresa GfK Metris.

As entrevistas decorreram em abril de 2015 e foram promovidas por 51 entrevistadores, recrutados e treinados pela GfK Metris, tendo estes recebido uma formação adequada às especificidades do estudo.

Os dados foram facultados ao autor pelo PANO para utilização no contexto da presente dissertação.

e) Análise estatística

Considerando os objetivos do estudo em causa, os dados foram tratados recorrendo ao programa Microsoft Excel 2016 para MacOS, tendo sido utilizadas as fórmulas de cálculo da Prevalência e o teste de Qui-quadrado, aplicado às tabelas previamente construídas que continham os dados recolhidos para cada questão e variável.

Resultados

Apresenta-se de seguida o conjunto de resultados obtidos.

a) Prevalência da prática de corrida

Através da análise dos dados recolhidos no questionário aplicado, **considerando como amostra o total de indivíduos inquiridos com respostas válidas**, e tendo em conta que se considera “corredor” qualquer indivíduo que tenha afirmado que praticou corrida de forma regular nos últimos 3 meses, foram obtidos os resultados apresentados nas tabelas infra.

Tabela 5 - Prevalência de prática de corrida, valores totais

Prática de Corrida	Indivíduos	Total
Corredor	702 (8,5 %)	8251 (100 %)
Não Corredor	7549 (91,5 %)	

Através da análise da tabela anterior constata-se que na população Portuguesa há uma prevalência de 8,5 % de indivíduos praticantes de corrida, ou seja, que praticaram corrida de forma regular nos últimos 3 meses.

Tabela 6 - Prevalência de prática de corrida em função do género

Prática de Corrida	Género		Total	X ²
	Masculino	Feminino		
Corredor	474 (12,2%)	228 (5,2%)	702	$\chi^2 = 129.3974$
Não Corredor	3406 (87,8%)	4143 (94,8%)	7549	
Total	3880 (100%)	4371 (100%)	8251	P < 0,001

Através da análise da tabela anterior constata-se que, tendo em conta o género, na população Portuguesa que pratica corrida, ou seja, nos indivíduos que praticaram corrida de forma regular nos últimos 3 meses, existe uma prevalência de 12,2% de indivíduos do sexo masculino e 5,2 % de indivíduos do sexo feminino.

Tabela 7 - Prevalência de prática de corrida em função da faixa etária

Prática de Corrida	Faixa etária						Total	X ²
	18 - 24	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	65 ou +		
Corredor	181 (23,6%)	210 (15,5%)	182 (12,0%)	59 (4,2%)	43 (3,4%)	27 (1,4%)	702	$\chi^2 = 536.205$
Não Corredor	586 (76,4%)	1142 (84,5%)	1335 (88,0%)	1360 (95,8%)	1215 (96,6%)	1911 (98,6%)	7549	
Total	767 (100 %)	1352 (100 %)	1517 (100 %)	1419 (100 %)	1258 (100 %)	1938 (100 %)	8251	P < 0,001

Através da análise da tabela anterior constata-se que a faixa etária onde se verifica uma maior prevalência de indivíduos (23,6%) a praticar corrida é na dos 18 aos 24 anos.

Tabela 8 - Prevalência de prática de corrida em função do estatuto socioeconómico

Prática de Corrida	Estatuto socioeconómico				Total	X ²
	A/B	C	D	E		
Corredor	210 (19,6%)	116 (9,4%)	287 (6,4%)	88 (6,0%)	701	$\chi^2 = 209.2142$ P < 0,001
Não Corredor	859 (80,4%)	1118 (90,6%)	4189 (93,6%)	1384 (94,0%)	7550	
Total	1069 (100%)	1234 (100%)	4476 (100%)	1472 (100%)	8251	

A tabela anterior mostra que, entre os praticantes de corrida, o estatuto socioeconómico onde se verifica uma maior prevalência de indivíduos (19,6%) é no escalão “A/B”.

Tabela 9 - Prevalência de prática de corrida em função da composição do agregado familiar

Prática de Corrida	Composição do agregado familiar					Total	X ²
	1 Pessoa	2 Pessoas	3 Pessoas	4 Pessoas	5 + Pessoas		
Corredor	56 (7,5%)	177 (7,0%)	230 (14,7%)	154 (8,7%)	85 (8,8%)	702	$\chi^2 = 17,3865$ P = 0,002
Não Corredor	696 (92,5%)	2346 (93,0%)	2011 (85,3%)	1620 (91,3%)	876 (91,2%)	7549	
Total	752 (100 %)	2523 (100 %)	2241 (100 %)	1774 (100 %)	961 (100 %)	8251	

Através da análise da tabela anterior conclui-se que o agregado familiar com maior prevalência de indivíduos a praticar corrida é o agregado com 3 pessoas (14,7%). O tipo de agregado familiar onde existe uma menor prevalência de praticantes de corrida é o agregado constituído apenas por 2 pessoas (7,0%).

b) Diferenças entre praticantes de corrida e não praticantes fisicamente ativos

Através da análise dos dados recolhidos no questionário aplicado, de acordo com as variáveis sociodemográficas “Género”, “Faixa etária” e “Estatuto socioeconómico”, **tendo como amostra apenas os indivíduos fisicamente ativos**, ou seja, que praticam pelo menos 1h30m de exercício físico por semana, com respostas válidas, e considerando “corredor” qualquer indivíduo que tenha afirmado que praticou corrida de forma regular nos últimos 3 meses, foram obtidos os seguintes resultados.

***Tabela 10** - Prática de corrida regular em indivíduos fisicamente ativos*

Prática de Corrida	Indivíduos	Total
Corredor	702 (23,6 %)	2970 (100 %)
Não Corredor	2268 (76,4 %)	

Da análise da tabela anterior constata-se que, na população Portuguesa considerada como sendo fisicamente ativa, ou seja, indivíduos que praticam pelo menos 1h30m de exercício físico por semana, existe uma percentagem de 23,6% de indivíduos que são praticantes de corrida. Verifica-se também que, entre os indivíduos ativos, há uma percentagem de 76,4% de indivíduos que praticam outras modalidades que não a corrida.

Tabela 11 - Prática de corrida nos indivíduos fisicamente ativos de acordo com o género

Prática de Corrida	Género		Total	X ²
	Masculino	Feminino		
Corredor	474 (30,6%)	228 (16,0%)	702	$\chi^2 = 87,7436$ P < 0,001
Não Corredor	1073 (69,4%)	1195 (84,0%)	2268	
Total	1547 (100 %)	1423 (100 %)	2970	

A tabela anterior mostra que na população Portuguesa considerada como sendo fisicamente ativa, no género “Masculino” a percentagem de prática de corrida (30,6 %) é superior à do género “Feminino” (16,0%). Observa-se ainda que há uma percentagem maior de mulheres (84,0 %) que, sendo fisicamente ativas, optam por outras modalidades que não a corrida.

Tabela 12 - Prática de corrida nos indivíduos fisicamente ativos de acordo com a faixa etária

Prática de Corrida	Faixa etária						Total	X ²
	18 - 24	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	65 ou +		
Corredor	181 (48,8%)	210 (35,0%)	182 (33,0%)	59 (13,2%)	43 (9,0%)	27 (5,2%)	702	$\chi^2 = 380,773$ P < 0,001
Não Corredor	190 (51,2%)	391 (65,0%)	370 (67,0%)	389 (86,8%)	436 (91,0%)	491 (94,8%)	2267	
Total	371 (100 %)	601 (100 %)	552 (100 %)	448 (100 %)	479 (100 %)	518 (100 %)	2969	

Da análise da tabela anterior constata-se que na população Portuguesa considerada como sendo fisicamente ativa, existe uma maior percentagem de corredores na faixa etária dos 18 aos

24 anos (48,8%). Já na faixa etária dos 65 ou mais anos a maior percentagem de indivíduos não praticam corrida (94,8 %).

Tabela 13 - *Prática de corrida nos indivíduos fisicamente ativos de acordo com o Estatuto socioeconómico*

Prática de Corrida	Estatuto socioeconómico				Total	X ²
	A/B	C	D	E		
Corredor	210 (38,9 %)	116 (21,0 %)	287 (19,9 %)	88 (20,3 %)	701	$\chi^2 = 85,7154$ P < 0,001
Não Corredor	330 (61,1 %)	436 (79,0 %)	1157 (80,1 %)	345 (79,7 %)	2268	
Total	540 (100 %)	552 (100 %)	1444 (100 %)	433 (100 %)	2969	

A tabela anterior permite constatar que na população Portuguesa considerada como sendo fisicamente ativa, o grupo com maior percentagem de corredores é o referente a estatuto socioeconómico do escalão “A/B” (38,9 %). No conjunto de indivíduos que não praticam corrida a maior percentagem também se encontra no estatuto socioeconómico “D”, com 80,1% de indivíduos a praticarem outras modalidades.

c) Relações entre características sociodemográficas e de prática de corrida

Da análise das respostas ao questionário, **considerando apenas os praticantes de corrida**, ou seja, os indivíduos que praticaram corrida de forma regular nos últimos 3 meses, procurou-se perceber a associação entre as variáveis sociodemográficas “género”, “faixa etária” e “estatuto socioeconómico” em algumas opções tomadas pelos indivíduos, nomeadamente:

- No hábito de correr sozinho ou com companhia;
- Na utilização de equipamentos tecnológicos durante a prática de corrida;

- Na participação em provas populares de corrida nos últimos 12 meses.

Assim, recorrendo à análise estatística através do teste de Qui-quadrado, foi possível apurar os seguintes resultados:

Hábito de correr sozinho ou com companhia:

Relativamente às variáveis “**Género**”, “**Faixa etária**” e “**Estatuto socioeconómico**” após a aplicação do teste de qui-quadrado aos valores obtidos no questionário, considerando uma vez mais apenas os praticantes de corrida, verificou-se que o valor “ p ” do teste aplicado a cada variável foi sempre inferior a 0,05 ($p < 0,001$, em todos os testes). Desta forma, concluiu-se que existe evidência estatística de que as variáveis em causa influenciam o facto de os indivíduos preferirem praticar corrida sozinhos ou acompanhados, como podemos observar nas tabelas infra. Podemos ainda observar que os indivíduos do género masculino correm sobretudo sozinhos (54,0 %), enquanto que o género feminino corre maioritariamente acompanhado (68,5 %), de uma forma geral, na maioria das faixas etárias os indivíduos preferem maioritariamente correr acompanhados, esta tendência apenas é diferente nas faixas etárias dos 45-54 e 55-64 onde a maioria prefere correr sozinho. Quanto ao estatuto socioeconómico, apenas no escalão “E” os indivíduos correm maioritariamente sozinhos (57,9 %) em todos os outros escalões os indivíduos correm preferencialmente com companhia.

Tabela 14 - Preferência de companhia na prática de corrida por gênero

Prática de Corrida	Gênero		Total	X ²
	Masculino	Feminino		
Sozinho	238 (54,0 %)	68 (31,5 %)	306	$\chi^2 = 29,4634$ P < 0,001
Companhia	203 (46,0 %)	148 (68,5 %)	351	
Total	441(100 %)	216 (100 %)	657	

Tabela 15 - Preferência de companhia na prática de corrida por faixa etária

Prática de Corrida	Faixa etária						Total	X ²
	18 - 24	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	65 ou +		
Sozinho	80 (49,4 %)	73 (37,2 %)	84 (47,7 %)	40 (67,8 %)	19 (52,8 %)	9 (33,3 %)	305	$\chi^2 = 20,605$ P = 0,001
Companhia	82 (50,6 %)	123 (62,8 %)	92 (52,3 %)	19 (32,2 %)	17 (47,2 %)	18 (66,7 %)	351	
Total	162 (100 %)	196 (100 %)	176 (100 %)	59 (100 %)	36 (100 %)	27 (100 %)	656	

Tabela 16 - Preferência de companhia na prática de corrida por estatuto socioeconômico

Prática de Corrida	Estatuto socioeconômico				Total	X ²
	A/B	C	D	E		
Sozinho	99 (49,7 %)	32 (29,4 %)	132 (48,2 %)	44 (57,9 %)	307	$\chi^2 = 17,9809$ P < 0,001
Companhia	100 (50,3 %)	77 (70,6 %)	142 (51,8 %)	32 (42,1 %)	351	
Total	199 (100 %)	109(%)	274 (100 %)	76 (100 %)	658	

Utilização de equipamentos tecnológicos durante a prática de corrida:

Relativamente às variáveis “Faixa etária” e “Estatuto socioeconómico” após a aplicação do teste de qui-quadrado aos valores obtidos no questionário, tendo em conta apenas os praticantes de corrida, verificou-se que o valor “ p ” do teste aplicado a cada variável foi inferior a 0,05 ($p < 0,001$, nos 2 testes). Desta forma concluiu-se que existe evidência estatística de que as variáveis “Faixa etária” e “Estatuto socioeconómico” influenciam o facto de os indivíduos preferirem praticar corrida sozinhos ou acompanhados. Já no que diz respeito à variável “Género”, o valor “ p ” do teste foi superior a 0,05 ($p = 0,413$), logo não existe evidência estatística que o género possa ter influência no facto de os indivíduos utilizarem ou não equipamento tecnológico na prática de corrida.

Podemos ver os resultados nas tabelas infra, e concluir que apenas na faixa etária dos 25-34 anos (65,9%), há mais indivíduos a utilizar tecnologia, e o estatuto socioeconómico onde os indivíduos preferencialmente utilizam tecnologia é no “A/B” (60,7 %).

Tabela 17 - Utilização de tecnologia na prática de corrida por género

Tecnologia	Género		Total	X ²
	Masculino	Feminino		
Utiliza	250 (44,2 %)	135 (47,2 %)	385	$\chi^2 = 0,6693$ $P = 0,413$
Não utiliza	315 (55,8 %)	151 (52,8 %)	466	
Total	565 (100 %)	286 (100 %)	851	

Tabela 18 - Utilização de tecnologia na prática de corrida por faixa etária

Tecnologia	Faixa etária						Total	X ²
	18 - 24	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	65 ou +		
Utiliza	102 (48,8 %)	203 (65,9 %)	67 (33,7 %)	0 (0,00 %)	12 (25 %)	0 (0,00 %)	384	$\chi^2 = 143,962$ P < 0,001
Não utiliza	107 (51,2 %)	105 (34,1 %)	132 (66,3 %)	59 (100 %)	36 (75 %)	27 (100 %)	466	
Total	209 (100 %)	308 (100 %)	199 (100 %)	59 (100 %)	48 (100 %)	27 (100 %)	850	

Tabela 19 - Utilização de tecnologia na prática de corrida por estatuto socioeconómico

Tecnologia	Estatuto socioeconómico				Total	X ²
	A/B	C	D	E		
Utiliza	162 (60,7 %)	40 (32,8 %)	128 (37,7 %)	48 (41,4 %)	378	$\chi^2 = 419,198$ P < 0,001
Não utiliza	105 (39,3 %)	82 (67,2 %)	212 (62,3 %)	68 (58,6 %)	467	
Total	267 (100 %)	122 (100 %)	340 (100 %)	116 (100 %)	845	

Participação em provas populares de corrida nos últimos 12 meses:

Relativamente às variáveis “Faixa etária” e “Estatuto socioeconómico” após a aplicação do teste de qui-quadrado aos valores obtidos no questionário, considerando apenas os praticantes de corrida, verificou-se que o valor “*p*” do teste aplicado a ambas as variáveis foi inferior a 0,05 (*p* < 0,001, nos 2 testes). Concluiu-se assim que existe evidência estatística de que as variáveis “Faixa etária” e “Estatuto socioeconómico” influenciam o facto de os indivíduos participarem ou não em provas de corrida populares. Já no que diz respeito à variável “Género”, o valor “*p*” do teste foi superior a 0,05 (*p* = 0,372), logo não existe evidência estatística que o

género possa ter influência no facto de os indivíduos participarem ou não em provas de corrida populares.

Podemos ver os resultados nas tabelas infra, e concluir que em todas as faixas etárias os indivíduos maioritariamente não participam em provas, o mesmo se verifica para o estatuto socioeconómico.

Tabela 20 - Participação em provas de corrida por género

Provas de corrida	Género		Total	X ²
	Masculino	Feminino		
Participou	86 (18,1 %)	35 (15,4 %)	121	$\chi^2 = 0,798$ P = 0,372
Não participou	388 (81,9 %)	192 (84,6 %)	580	
Total	474 (100 %)	227 (100 %)	701	

Tabela 21 - Participação em provas de corrida por faixa etária

Provas de corrida	Faixa etária						Total	X ²
	18 - 24	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	65 ou +		
Participou	22 (12,1 %)	14 (6,7 %)	54 (29,7 %)	13 (22,0 %)	18 (41,9 %)	0 (0,00 %)	121	$\chi^2 = 64,299$ P < 0,001
Não participou	159 (87,9 %)	196 (93,3 %)	128 (70,3 %)	46 (78,0%)	25 (58,1 %)	27 (100 %)	581	
Total	181 (100 %)	210 (100 %)	182 (100 %)	59 (100 %)	43 (100 %)	27 (100 %)	702	

Tabela 22 - Participação em provas de corrida por estatuto socioeconómico

Provas de corrida	Estatuto socioeconómico				Total	X ²
	A/B	C	D	E		
Participou	58 (27,6 %)	26 (22,4 %)	24 (8,4 %)	13 (14,8 %)	121	$\chi^2 = 34,2271$ P < 0,001
Não participou	152 (72,4 %)	90 (77,6 %)	263 (91,6 %)	75 (85,2 %)	580	
Total	210 (100 %)	116 (100 %)	287 (100 %)	88 (100 %)	701	

Discussão

Considerando o crescimento exponencial da prática de corrida, o reduzido número de estudos sobre este fenómeno no contexto nacional, bem como a necessidade de conhecer melhor o perfil do praticante de corrida e os padrões de prática desta modalidade no país, este trabalho procura dar alguns contributos nesse âmbito. Assim, através de um estudo exploratório, procurou-se: 1) calcular a prevalência da prática de corrida na população portuguesa, em valores totais e por grupos sociodemográficos; 2) verificar se existem diferenças sociodemográficas entre corredores e pessoas “ativas” não-corredoras e; 3) identificar características do praticante de corrida através da análise das respostas dadas às perguntas do questionário, cruzando-as com as variáveis em estudo. Assim, da análise dos dados apurados no âmbito da aplicação do questionário desenvolvido para a FPC, e considerando a revisão de literatura realizada, destacam-se os seguintes resultados.

Tendo em conta a **prevalência da prática de corrida**, considerando a amostra total, verifica-se que há uma prevalência de 8,5% de indivíduos praticantes de corrida, entre este grupo, existe uma prevalência de 12,2% de indivíduos do sexo masculino e 5,2 % de indivíduos do sexo feminino. Relativamente à faixa etária, o grupo com maior percentagem de praticantes de corrida (23,6%) é o dos indivíduos entre os 18 e os 24 anos. O estatuto socioeconómico onde se verifica uma maior prevalência de indivíduos (19,6%) é no escalão “A/B”. Quanto à tipologia de agregado familiar, verifica-se uma maior prevalência de indivíduos nos agregados com 3 pessoas (14,7%).

Estas conclusões são muito semelhantes às apresentadas no estudo realizado pelo IPAM, de Ferreira *et al.* (2014) que, para além de posicionar a corrida como a 4.^a modalidade mais praticada em Portugal, traça um perfil sociodemográfico do praticante de corrida muito idêntico.

Os dados analisados parecem indicar que a corrida está a ganhar força junto das populações enquanto atividade física escolhida, obtemos conclusões muito semelhantes se compararmos com alguns estudos de outros países da União Europeia. Por exemplo na Bélgica a corrida é atualmente a modalidade preferida de indivíduos em idade adulta e que pertencem sobretudo a escalões socioeconómicos altos (Borgers et al., 2013). Já no caso da Dinamarca, o estudo de Forsberg (2015) refere que a corrida é a principal modalidade praticada por adultos, e que 31% dos Dinamarqueses correm de forma regular, sendo que a maioria deles afirma que corre na maioria das vezes com companhia. No caso de Inglaterra é também notório o desenvolvimento da modalidade nos últimos anos, com um número cada vez maior de pessoas a praticar corrida sobretudo na faixa etária dos 26 aos 44 anos (Spiers, Harris, Charlton, & Smale, 2015). Na Finlândia, de acordo com Vehmas & Lahti (2015), a corrida é a atividade física mais popular, facto que parece estar relacionado com o aumento significativo do número de provas de corrida, não só para corredores de elite como para toda a sociedade. Ao analisar o caso da Alemanha, (Hallmann, Breuer, & Dallmeyer, 2015) verifica-se que 13,3% da população tem hábitos de corrida, a idade média dos corredores é de 45 anos e as suas idades variam entre os 15 e os 71 anos, sendo na sua maioria homens (75%). Constata-se ainda que os indivíduos são maioritariamente pertencentes a classes sociais médias/altas. Já na Hungria (Perényi, 2015), mostra que o fenómeno da corrida tem crescido nos últimos tempos, tendo a maioria dos seus praticantes idades acima de 30 anos, apesar de começar a ser cada vez mais comum indivíduos mais novos adotarem hábitos de corrida regulares. No caso da Holanda, (Hover, van der Werff, & Breedveld, 2015) mostram que 13 % da globalidade da população afirma que corre pelo menos uma vez no ano. Colocando o foco apenas na população fisicamente ativa (indivíduos que realizem uma sessão de atividade física planeada pelo menos 12 vezes num ano), observa-se que

cerca de 10% da população pode ser considerada praticante de corrida, sendo maioritariamente homens ainda que o número de mulheres tenha vindo a aumentar. É também de salientar que mais de metade dos corredores apresentam elevados níveis de escolaridade e que na sua maioria afirmam praticar também outras modalidades para além da corrida. Por fim, no caso de Espanha, de acordo com Llopis-Goig & Vilanova (2015), o fenómeno da prática de corrida atinge cerca de 6,2% da população numa faixa etária entre os 15 e os 65 anos. Indivíduos entre os 18 e os 34 anos, com educação ao nível universitário e pertencentes a classes sociais médias/altas são aqueles que aparentam praticar corrida de forma mais regular.

Os estudos dos países acima mencionados também nos mostram que tal como no nosso caso, parecem existir **diferenças sociodemográficas** entre praticantes e não praticantes de corrida, sendo notória essa diferença nos resultados apresentados principalmente para a varável género e estatuto socioeconómico. Foi possível constatar que o género masculino ainda se sobrepõe ao feminino, tanto nos corredores como nos não corredores, e também é notório que na maioria dos países a corrida ainda é uma pratica desportiva com uma prevalência de indivíduos de classe média alta.

Considerando apenas o grupo de praticantes de corrida, ou seja, os indivíduos que praticaram corrida de forma regular nos últimos 3 meses, e depois de recorrer à análise estatística através do teste de Qui-quadrado, foi possível apurar que:

1) as variáveis **“Género”, “Faixa etária” e “Estatuto socioeconómico”** parecem ter influência no facto de os indivíduos praticarem ou não corrida e ainda no facto de os indivíduos preferirem praticar corrida sozinhos ou acompanhados. Assim, podemos observar que, de acordo com estas variáveis, o tipo de corredor mais comum é do género masculino, da faixa etária dos 25 aos 34 anos e pertence a uma classe social média/alta.

2) as variáveis **“Faixa etária”** e **“Estatuto socioeconómico”** parecem ter influência no facto de os indivíduos utilizarem equipamentos tecnológicos na prática de corrida e também no facto de participarem ou não em provas de corrida popular.

3) já a variável **“Género”**, parece não apresentar evidência estatística de que possa ter influência no facto de os indivíduos utilizarem ou não equipamento tecnológico na prática de corrida ou no facto de participarem ou não em provas de corrida popular.

No que diz respeito à prevalência da prática de corrida, é notório o aumento do número de praticantes nas últimas três décadas, sendo que ao longo deste tempo têm sido evidentes as inúmeras transformações, muitas das quais relacionadas com fatores sociais. Por exemplo o facto de as pessoas estarem mais conscientes das questões de saúde e de a corrida ser uma modalidade acessível, são motivos que podem contribuir para a sua popularidade (Martha Maria et al., 2009).

Já Christie (2016) explora o caso concreto do trail running, onde afirma que houve um crescimento exponencial desta modalidade nos últimos anos, sendo significativo o grande número de provas e praticantes referindo, no entanto, que aparentemente as grandes marcas começam a abandonar o patrocínio da modalidade, provavelmente devido a uma saturação do mercado.

Quanto ao facto de as pessoas correrem sozinhas ou com companhia, há estudos que parecem indicar benefícios no facto de correr com companhia. Por exemplo, Goodsell et al. (2013) mostram que pelo facto de as pessoas correrem acompanhadas, as suas performances são melhores. Este estudo defende que realizar um treino com um grupo altamente coeso e solidário pode afetar positivamente a perceção de esforço e prazer do treino, havendo evidências preliminares de que o treino em grupo pode também promover benefícios psicológicos.

Quanto ao uso de tecnologia, existem já alguns estudos que falam sobre o uso cada vez mais notório da sua utilização na prática de corrida. Por exemplo, Carnes & Mahoney (2016) referem um ditado popular que diz que correr é o mais puro dos esforços atléticos, porque tudo o que é preciso é um par de sapatilhas, no entanto, referem também que, numa análise mais cuidada, verifica-se que atualmente muitos corredores equipam-se com muito mais do que um par de ténis. Vestuário técnico, relógios, monitores de frequência cardíaca, sistemas GPS e pistas cobertas ou exteriores construídas com os melhores materiais passaram a ser parte integrante da prática de corrida, e até mesmo as sapatilhas têm que ser as mais adequadas, de acordo com os parâmetros definidos pelo sistema de análise de marcha na loja local de desporto. Também os sistemas de cronometragem e pontos de controle utilizados nas provas de corrida apresentam hoje em dia sistemas elaborados com o recurso a chips, GPS e computadores, de forma a garantir os resultados mais precisos, evidenciando uma forte presença da tecnologia aplicada à corrida. Já o estudo de Sailors (2009) mostra que são cada vez mais os corredores recreativos que utilizam aplicações de smartphones, o que os torna propensos a ser fisicamente mais ativos e a adotar estilos de vida mais saudáveis. Os resultados do estudo mostram que a utilização de tecnologia, mais concretamente de aplicações móveis, tem um papel benéfico na preparação de um evento de corrida, no entanto, indicam que seria necessário aprofundar esta temática de modo a determinar se existe uma relação causal entre o uso das aplicações e os resultados físicos dos indivíduos que as utilizam.

No caso concreto das mulheres, o estudo de Dallinga, Mennes, Alpay, Bijwaard, & Baart de la Faille-Deutekom (2015) mostra que o uso de tecnologia, por exemplo com vista ao registo de dados pessoais, foi claramente importante no desenvolvimento de práticas de corrida para algumas mulheres, fornecendo um mecanismo adicional de monitorizar alguns dos efeitos da

prática de corrida na saúde, no entanto, o estudo indica que, em vez de se desenvolver com a experiência dos corredores, o uso da tecnologia torna-se menos importante para as mulheres à medida que estas se tornaram mais experientes e confiantes. Estas afirmam que, ao ganhar a compreensão dos seus corpos e dos efeitos da corrida sobre eles, os dados reais sobre parâmetros como a distância e ritmo tornam-se irrelevantes ou, em alguns casos, até mesmo um obstáculo ao prazer de correr. O estudo sugere assim que as atitudes em relação ao papel da tecnologia mudam significativamente à medida que os corredores se desenvolvem, e que aqueles que correm mais tempo valorizam outras formas de avaliar aspetos relevantes da corrida, como por exemplo a experiência de socialização e as oportunidades de relaxar e escapar das rotinas diárias.

Conclusão

Apesar da predominância de estilos de vida sedentários, é cada vez mais notória a existência de indivíduos que procuram ser ativos, através da prática de exercício físico como por exemplo a corrida. Esta é hoje uma atividade praticada por um número cada vez mais elevado de pessoas e aparenta estar em constante crescimento (Little, 2016).

O aumento global da popularidade da corrida pode ser explicado pelo facto de as pessoas considerarem a corrida como uma modalidade desportiva acessível e prazerosa, para além de influenciar positivamente a saúde física e mental (Buman et al., 2008).

Os dados analisados na presente dissertação permitem concluir que na população Portuguesa há uma prevalência de 8,5 % de indivíduos praticantes de corrida. Ao analisar por género, existe uma prevalência de 12,2 % de indivíduos do sexo masculino e 5,2 % de indivíduos do sexo feminino. Relativamente à faixa etária, o grupo com maior prevalência de praticantes de corrida (23,6 %) é o dos indivíduos entre os 18 e os 24 anos. O estatuto socioeconómico onde se verifica uma maior prevalência de indivíduos (19,6 %) é no escalão “A/B”. Quanto à tipologia de agregado familiar, verifica-se uma maior prevalência de indivíduos praticantes de corrida nos agregados com 3 pessoas (14,7%). Os dados são assim globalmente consistentes com os apontados por outros estudos realizados no contexto europeu.

É também possível concluir que dentro do grupo de indivíduos ativos existe uma prevalência de 23,6% de praticantes de corrida, sendo que no género “Masculino” a prevalência (30,6%) é superior à do género “Feminino” (16,0%). Entre o grupo de ativos, existe uma maior prevalência de corredores na faixa etária dos 18 aos 24 anos (48,8%), e as faixas etárias mais elevadas (65 ou mais anos) são as que apresentam uma maior prevalência de indivíduos que não

praticam corrida. O grupo com maior prevalência de corredores é o referente a estatuto socioeconómico do escalão “A(B)” (38,9%).

Da análise dos dados conclui-se ainda que as variáveis **“Género”**, **“Faixa etária”** e **“Estatuto socioeconómico”** parecem ter influencia no facto de os indivíduos praticarem ou não corrida e também no facto de os indivíduos preferirem praticar corrida sozinhos ou acompanhados. Já as variáveis **“Faixa etária”** e **“Estatuto socioeconómico”** parecem ter influencia no facto de os indivíduos utilizarem equipamentos tecnológicos na prática de corrida e também no facto de participarem ou não em provas de corrida popular.

Assim, através da análise dos dados e em especial das caraterísticas sociodemográficas constata-se que o praticante de corrida em Portugal é tipicamente do sexo masculino, com uma idade entre os 18 e os 24 anos, de estatuto socioeconómico A/B e de agregados familiares de 3 elementos.

Concluindo, os dados analisados nesta dissertação possibilitaram um melhor conhecimento da prevalência dos praticantes de corrida em Portugal, do perfil sociodemográfico desses indivíduos, bem como de alguns hábitos associados à prática de corrida.

Na sequência do estudo foram identificadas algumas limitações, como por exemplo a impossibilidade de aceder à base de dados original, com todas as respostas de todos os inquiridos, o que impôs limitações ao trabalho desenvolvido, não permitindo, por exemplo, averiguar a existência de correlações entre as variáveis sociodemográficas em análise. De mencionar ainda a existência de dados potencialmente inconsistentes nos ficheiros fornecidos pela GfK que, em princípio não colocam em causa a globalidade das conclusões, mas reforçam a necessidade de desenvolver estudos adicionais.

Foi ainda possível constatar que o número de artigos que se dedicam detalhadamente à prática da corrida são escassos, tanto no contexto nacional como internacional. É por isso essencial desenvolver projetos adicionais sobre esta modalidade, que parece reunir cada vez mais adeptos, de modo a definir políticas que promovam a prática de níveis adequados de exercício físico. Assim, no âmbito da realização deste trabalho, foram identificadas várias possibilidades de estudos futuros com vista a um melhor conhecimento desta temática, de modo a obter respostas para as seguintes questões:

- 1) O número de corredores tem vindo a aumentar em Portugal?
- 2) A atual popularidade da corrida é um fenómeno passageiro?
- 3) O que é que os órgãos de poder podem fazer para promover a prática sustentada de corrida?
- 4) O período do ano em que foram aplicados estes questionários influenciou os resultados, ou seja, a sazonalidade da prática de corrida é um aspeto a considerar?

Com estes contributos adicionais, será possível conhecer melhor o contexto da corrida em Portugal, possibilitando a definição de estratégias que suportem o seu crescimento sustentado, contribuindo para a promoção de hábitos de vida saudáveis.

Referências bibliográficas

American College of Sports Medicine. (2011). ACSM, AHA support federal physical activity guidelines. Indianapolis: ACSM.

Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., Moreira, H. (2011). Livro Verde da Atividade Física. Lisboa: Observatório Nacional de Atividade Física e do Desporto, Instituto do Desporto de Portugal, I.P., Presidência do Conselho de Ministros.

Bacchi, E., Bonin, C., Zanolin, M. E., Zambotti, F., Livornese, D., Donà, S., Moghetti, P. (2016). Physical Activity Patterns in Normal-Weight and Overweight/Obese Pregnant Women. *PloS One* 11(11), 1. doi:10.1371/journal.pone.0166254.

Ball, J. W., Bice, M. R., & Parry, T. (2014). Adults' Motivation for Physical Activity: Differentiating Motives for Exercise, Sport, and Recreation. *Recreational Sports Journal*, 38(2), 130–142.

Brown W & Pavey T. (2016). Physical activity in mid-age and older women: Lessons from the Australian Longitudinal Study on Women's Health. *Kinesiology Review*, 5(1): 87- 97. doi:10.1123/kr.2015-0057.

Borgers, J., Thibaut, E., Vandermeerschen, H., Vanreusel, B., Vos, S., & Scheerder, J. (2013). Sports participation styles revisited: A time-trend study in Belgium from the 1970s to the 2000s. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(1), 45-63. doi:10.1177/1012690212470823.

- Buman, M. P., Omli, J. W., Giacobbi, P. R., & Brewer, B. W. (2008). Experiences and coping responses of "hitting the Wall" for recreational marathon runners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 282-300. doi: 10.1080/10413200802078267.
- Carnes, A. J., & Mahoney, S. E. (2016). Cohesion is Associated With Perceived Exertion and Enjoyment During Group Exercise in Recreational Runners: 435. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(5 Suppl 1), 123.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Chen, M., Wu, Y., Narimatsu, H., Li, X., Wang, C., Luo, J., Xu, W. (2015). Socioeconomic status and physical activity in Chinese adults: a report from a community-based survey in Jiaying, China. *PloS One*, 10(7), 1. doi:10.1371/journal.pone.0132918.
- Dallinga, J. M., Mennes, M., Alpay, L., Bijwaard, H., & de la Faille-Deutekom, M. B. (2015). App use, physical activity and healthy lifestyle: a cross sectional study. *BMC Public Health*, 15(1), 833. doi:10.1186/s12889-015-2165-8.
- Deaner, R. O. (2013). Distance running as an ideal domain for showing a sex difference in competitiveness. *Archives of Sexual Behavior*, 42(3), 413-428.
- European Commission. (2014). *Special Eurobarometer 412: Sport And Physical Activity*. Retrieved from http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf.

- Ferkel, R. C., Judge, L. W., Stodden, D. F., & Griffin, K. (2014). Importance of health-related fitness knowledge to increasing physical activity and physical fitness. *Physical Educator*, 71(2), 218.
- Forsberg, P. (2015). Running for the Sake of Running? A Profile and Segmentation of Danish Runners. In J. Scheerder, K. Breedveld, & J. Borgers (Eds.), *Running Across Europe: The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*, 59-80. Palgrave Macmillan.
- Ferreira, M., Machado, I., Coelho, F., & Coelho, M. (2014). *Pratica de corrida em Portugal*. IPAM – Porto
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359.
- Georgian, B., & Lorand, B. (2015). The reasoning of practicing leisure sports activities for the level of physical health in the Romanian adult population. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 15(2 S1), 252-262.
- González-Gross, M., & Meléndez, A. (2013). Sedentarism, active lifestyle and sport: Impact on health and obesity prevention. *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 89-98.

- Goodsell, T. L., Harris, B. D., & Bailey, B. W. (2013). Family status and motivations to run: A qualitative study of marathon runners. *Leisure Sciences*, 35(4), 337-352.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.
- Hallmann, K., Breuer, C., & Dallmeyer, S. (2015). Running participation, motivation and images. In J. Scheerder, K. Breedveld, & J. Borgers (Eds.), *Running across Europe. The rise and size of One of the Largest Sport Markets*, 121-139. Palgrave Macmillan.
- Haskell, W. L., Blair, S. N., & Hill, J. O. (2009). Physical activity: health outcomes and importance for public health policy. *Preventive Medicine*, 49(4), 280-282.
- Hitchings, R., & Latham, A. (2017). How 'social' is recreational running? Findings from a qualitative study in London and implications for public health promotion. *Health & place*, 46, 337-343. doi:10.1016/j.healthplace.2016.10.003.
- Hover, P., Van Der Werff, H., & Breedveld, K. (2015). Rising Participation Rates, Shifting Segments. In J. Scheerder, K. Breedveld, & J. Borgers (Eds.), *Running Across Europe: The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*, 187-207. Palgrave Macmillan.
- Lee, R. E., Mama, S. K., Adamus-Leach, H. J., & Soltero, E. G. (2015). Contribution of neighborhood income and access to quality physical activity resources to physical activity in ethnic minority women over time. *American Journal of Health Promotion*, 29(4), 210-216.

Little, J. (2017). Running, health and the disciplining of women's bodies: The influence of technology and nature. *Health & Place*, 46, 322-327.

Llopis-Goig, R., & Vilanova, A. (2015). A Sociological Analysis of the Evolution and Characteristics of Running. In J. Scheerder, K. Breedveld, & J. Borgers (Eds.), *Running Across Europe: The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*, 225-240. Palgrave Macmillan.

Dallari, M. M. (2009). Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. *Tese de Doutorado, Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo*. doi:10.11606/T.48.2009.tde-02092009-145957.

McGehee, N. G., Yoon, Y., & Cardenas, D. (2003). Involvement and travel for recreational runners in North Carolina. *Journal of Sport Management*, 17(3), 305-324.

Moore, G. F., & Littlecott, H. J. (2015). School- and family- level socioeconomic status and health behaviors: multilevel analysis of a national survey in Wales, United Kingdom. *Journal of School Health*, 85(4), 267-275.

Noorbhai, M. H. (2013). A public health approach to increase physical activity and health education: The Biokinetic Humanitarian Project. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences*, 19(4), 993-998.

Paunonen, A. (2009). Running speaks to more and more people. *Motion*, 1, 36-37.

- Perényi, S. (2015). The Popularisation and Expansion of Amateur Running Culture. In J. Scheerder, K. Breedveld, & J. Borgers (Eds.), *Running Across Europe: The Rise and Size of one of the Largest Sport Markets*, 163-186. Palgrave Macmillan.
- Ridinger, L. L., Funk, D. C., Jordan, J. S., & Kaplanidou, K. K. (2012). Marathons for the masses: Exploring the role of negotiation-efficacy and involvement on running commitment. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 155.
- Sailors, P. R. (2009). More than a pair of shoes: running and technology. *Journal of the Philosophy of Sport*, 36(2), 207-216.
- Scheerder, J., Breedveld, K., & Danchev, A. (2015). *Running Across Europe: the rise and size of one of the largest sport markets*. Palgrave Macmillan.
- Slay, H. A., Hayaki, J., Napolitano, M. A., & Brownell, K. D. (1998). Motivations for running and eating attitudes in obligatory versus nonobligatory runners. *International Journal of Eating Disorders*, 23(3), 267-275.
- Spiers, A., Harris, S., Charlton, A., & Smale, P. (2015). The Governance and History of Running, the Decision to Run and Trends in Running Participation. In J. Scheerder, K. Breedveld, & J. Borgers (Eds.), *Running Across Europe: The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*, 81-104. Palgrave Macmillan.
- Springer, J. B., Lamborn, S. D., & Pollard, D. M. (2013). Maintaining physical activity over time: The importance of basic psychological need satisfaction in developing the physically active self. *American Journal of Health Promotion*, 27(5), 284-293.

Stamatakis, E., Grunseit, A. C., Coombs, N., Ding, D., Chau, J. Y., Phongsavan, P., & Bauman, A. (2014). Associations between socio-economic position and sedentary behaviour in a large population sample of Australian middle and older-aged adults: The Social, Economic, and Environmental Factor (SEEF) Study. *Preventive Medicine*, 63, 72-80. doi:10.1016/j.ypmed.2014.03.009.

Van Bottenburg, M. (2006). A second wave of running. *Sport Marketing Europe*, 1(1), 26-30.

Vehmas, H., & Lahti, J. (2015). From Elite Running to Mass Running Events. In J. Scheerder, K. Breedveld, & J. Borgers (Eds.), *Running Across Europe: The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*, 105-120. Palgrave Macmillan.

Weinberg, R., Miller, A., & Horn, T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 123-134.

Wilbur, J., Schoeny, M. E., Buchholz, S. W., Fogg, L., Miller, A. M., Braun, L. T., & Dancy, B. L. (2016). Women's Lifestyle Physical Activity Program for African American Women: Fidelity Plan and Outcomes. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(10), 1100-1109.

Páginas Web consultadas:

- http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp - acedido em 25/05/2016.
- <https://www.acsm.org/about-acsm/media-room/acsm-in-the-news/2011/08/01/acsm-aha-support-federal-physical-activity-guidelines> - acedido em 25/03/2016.
- <http://observatorio.idesporto.pt/> - acedido em 25/03/2016.

Anexos

Questionário utilizado pela GFK no âmbito do estudo realizado para a FPC

P.1. Pense, por favor, numa semana típica dos últimos três meses. Em circunstâncias normais, costuma praticar pelos menos 1h30 de exercício físico por semana?

P.2. Disse-me que não pratica pelo menos 1h30 de exercício físico por semana. Das seguintes frases que lhe vou ler, qual é a que está mais de acordo com a sua situação?

P.3. Qual a atividade física ou exercício que faz com mais regularidade?

P.4. Até que ponto concorda com a seguinte frase: 'Faço exercício regularmente porque é uma obrigação e algo que sinto que devo fazer'?

P.5. Nos últimos 3 meses, praticou corrida com alguma regularidade?

P.5.1. Quantos minutos corre, em média, numa semana típica (a qualquer ritmo)?

Minutos por semana

P.5.2. Nos últimos 12 meses, participou em provas populares de corrida (por exemplo, maratonas ou meias-maratonas urbanas, Corrida de São Silvestre, etc.)?

P.5.3. Gosta mais de correr sozinho ou acompanhado?

P.5.4. E, habitualmente, costuma correr sozinho ou acompanhado?

P.5.5. Que equipamentos tecnológicos utiliza quando corre?

P.6. Qual a sua atividade física ou tipo de exercício favorito (mesmo que atualmente não a pratique)?

P.7. Quantas horas aproximadamente passa por dia sentado, considerando trabalho, transporte e tempo de lazer num dia típico de semana?

P.8. Quando está sentado, tem por hábito levantar-se para esticar as pernas ou andar um pouco, ou é algo que não ocorre tipicamente?

P.9. O que lhe vem à mente quando ouve a expressão: 'Os portugueses são muito sedentários'?

P.10. O que lhe vem à mente quando ouve a expressão: 'Muita gente faz atividade física ou vai ao ginásio porque está na moda ou apenas para emagrecer, mas realmente não gostam muito de o fazer'?